

Pomagając Uchodźcom - „Gościom”: zwróć szczególną uwagę:

1. **że robisz wszystko, co w Twojej mocy, żeby osoby będące pod twoją opieką były bezpieczne**
2. **chronić je przed kolejnym cierpieniem**
3. **zadbaj o spokój dla Twoich „Gości”**
4. **zadbaj o traktowanie Twoich „Gości” na równi**
5. **nie dyskryminuj, nie komentuj, nie oceniaj, nie pouczaj**
6. **traktuj bez wyjątku z szacunkiem, działając w ich najlepszym interesie**
7. **wykazuj cierpliwość i staraj się rozumieć**
8. **daj czas „Gościom” i Sobie na osvajanie się z nową rzeczywistością**
9. **bądź uśmiechnięty i opanowany**
10. **uszanuj różność „Gości” (np. jedzenie w samotności, milczenie, mówienie, płacz itp.)**
11. **zadbaj o rozmowę nie zdawaj się na przeczcucie**
12. **nie zarzucaj informacjami**
13. **bądź zwłaszcza uważny na nowe sytuacje by reagować z wyczuciem**
14. **bądź empatyczny do czynności, zachowań, tematów poruszanych przez „Gości”**
15. **pozwól „Gościom” na przeżywanie emocji, nie bój się tego**
16. **nie bój się pytać o potrzeby „Gości”**
17. **upewnij się czy Twoje komunikaty zostały zrozumiane**
18. **bądź świadomy swoich granic w nawiązywaniu relacji i dbaj o granice „Gości”**
19. **nie dziw się reakcjom zarówno swoim jak i „Gości” na sprawy nawet codzienne**
20. **miej świadomość, że „Gość” może doświadczać silnego napięcia, stresu i jego zachowania będą czasem niezrozumiałe, trudne czy irracjonalne**
21. **nie odbieraj objawów PTSD (zespół stresu pourazowego) osobiście. To emocjonalne odrętwienie, gniew i wycofanie, a odczuwanie ich nie musi mieć związku z Tobą.**
22. **miej w sobie zgodę na brak odpowiedzi na niektóre pytania i czas na odpowiedź**
23. **bądź przygotowany, że niektóre sytuacje będą wymagały powtarzania – zachowaj cierpliwość**
24. **pytaj z troską, szacunkiem i zrozumieniem**
25. **wiedz, że wszystkie zmysły uczestniczą w doświadczaniu traumy**
26. **zastanów się nad zasadami Twojego domu: funkcjonowanie codzienne, korzystanie ze wspólnych pomieszczeń w celu unikania napięć**
27. **powrót do równowagi wymaga cierpliwości i czasu pozwól by działo się to własnym tempem**
28. **zachęcaj do spacerów, regularnego jedzenia, ćwiczeń relaksacyjnych – oddechowych zwłaszcza przed snem**
29. **w razie wątpliwości korzystaj z infolinii pomocowych nawet w drobnych sprawach**
30. **absolutnie nie wspieraj alkoholem i innymi używkami.**

Osoby dotknięte wojną mogą doświadczać **Traumy**, która obejmuje „stan psychiczny wywołany działaniem zagrażających zdrowiu i życiu czynników zewnętrznych, prowadzący do głębokich zmian w funkcjonowaniu człowieka”. W konsekwencji tego mogą być utrwalone trudności w powrocie do poprzedniego funkcjonowania, czasem układające się w zespół objawów zwany zaburzeniem stresowym pourazowym.

Czym innym jest **stresor traumatyczny**: to doświadczenie związane z (uczestniczenie poważnym zranieniem, śmiercią lub zagrożeniem integralności cielesnej własnej lub innych osób, na które człowiek był „bezpośrednio narażony” w wydarzeniu, uzyskanie informacji o zagrożeniu życia, o gwałtownej śmierci lub zranieniu bliskiej osoby) i przeżywał wówczas emocje: silnego strachu, bezradności lub przerażenia.

Specjalistyczna pomoc potrzebna jest, gdy mimo upływu czasu reakcje na dane zdarzenie nadal się utrzymują z początku tego zdarzenia. Przyjęte jest, że człowiek posiada mechanizmy, które pozwalają w sposób naturalny radzić sobie z wydarzeniem trudnym. Z reguły zajmuje to minuty godziny lub dni. Kiedy jednak czas mija a zdarzenie nadal wywołuje silne emocje wówczas może dojść do zaburzeń lękowych (fobii), innych zaburzeń psychicznych jak depresje, schizofrenie, afektywne dwubiegunowe.

Rodzaje zaburzeń stresowych: a) swoiste dolegliwości psychiczne związane z doznany urazem, zwane „zaburzeniami potraumatycznymi”, czyli ostre zaburzenie stresowe (*acute stress disorder* – ASD), b) zaburzenie stresowe pourazowe (*posttraumatic stress disorder* – PTSD).

Ostra reakcja na stres – objawy

Objawy ostrej reakcji na stres pojawiają się niemal „natychmiast” – w ciągu około godziny od narażenia na działanie, ich nasilenie zmniejsza się w ciągu kolejnych 8–48 godzin (jeżeli stresor jest przemijający). Są to objawy typowe dla lęku, pobudzenie układu wegetatywnego z odczuciami z zakresu klatki piersiowej (oddychanie, płytki lub i skrócony oddech, klucie, ból, uczucie przyspieszonego bicia serca), brzucha (nudności, biegunka), omdlenie, poczucie nierealności, obawa utraty kontroli, „zwariowania”, poczucie drętwienia, objawy napięcia.

Co dalej się dzieje: wycofanie się z oczekiwanej interakcji społecznej, brak kontaktu, znieruchomienie (stupor dysocjacyjny), zawężenie uwagi, dezorientację, gniew lub agresję słowną, rozpacz i brak nadziei, bezcelową i niedostosowaną aktywność, żalobę, która w danym kontekście kulturowym może być uznana za nadmierną lub wymykającą się spod kontroli. Osoby doznające ww. opisują ten stan jako „poruszanie się jak we mgle”, „funkcjonowanie jak automat”, co negatywnie wpływa na procesy przetwarzania i kodowania informacji. Dlatego częstym następstwem ostrej reakcji na stres jest niepamięć całości lub fragmentów wydarzenia (mimo braku urazów mózgu). **Co robić! Zwrócić się po profesjonalną pomoc (medyczną, psychologiczną).**